التغذية للمصابين بالأورام

إن التغذية الصحيحة تشكل جزءًا مهماً خلال فترة العلاج لذا فإن تناول الأطعمة الصحية والمناسبة قبل وخلال وبعد العلاج تساعد في تحسن حالة المريض فلذلك يجب اتباع نظام غذائي لمساعدة الجسم بالقيام بوظائفه الطبيعية وذلك:

- ✓ لمقاومة المرض وتقوية جهاز المناعة.
- ✓ لبناء خلايا جديدة.
- ✓ لتجنب الآثار الجانبية المصاحبة للعلاج.





معظم هذه الأعراض الجانبية تزول بعد الانتهاء من العلاج قد تختلف من شخص لآخر وذلك لنوعية وكيفية وفترة العلاج. ويمكنك التخفيف من آثارها بالاستفسار من الطبيب المعالج وأخصائي التغذية العلاجية ليرشدك للحلول المناسبة.

فقدان الشهية:



يعتبر من أكثر الأعراض شيوعاً بين المرضى ويمكن السيطرة عليها بـ:

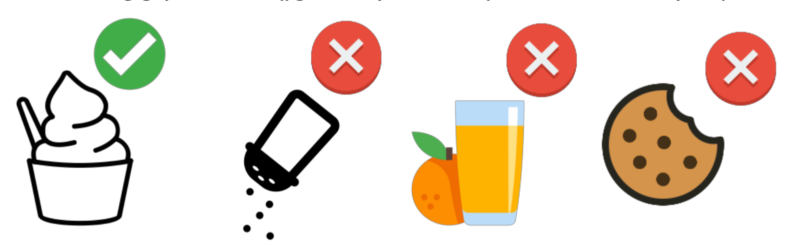
- تناول وجبات خفيفة عالية السعرات الحرارية عند عدم الرغبة بتناول الطعام. مثل الكيك – الكسترد– شراب مخفوق الحليب.
- قم بالتنويع في طريقة إعداد وتحضير الطعام.
- تناول 6 وجبات بدلاً من تناول 3 وجبات أساسية.
- إذا لم تستطيع تناول الكمية الكافية من الطعام تناول بدلاً منها المنتجات العالية في السعرات الحرارية والبروتين وذلك باستشارة أخصائي التغذية.
- فقدان الشهية يسبب نقص وزن المصاب بالورم.

تقرحات الفم والحلق:



هناك بعض الأطعمة التي قد تزيد التقرحات مما يجعل عملية المضغ والبلع مهمة صعبة لذا ينصح بالتالي:

- تناول الأطعمة الطرية والسهلة المضغ والبلع مثل (البطاطا المهروسة- الزبادي- شراب مخفوق الحليب- الكسترد- الأرز المهروس- البيض المخفوق.
- تجنب الأطعمة المالحة والمخللة والحمضيات.
- تجنب الأطعمة الجافة (البسكويت-الشبورة).



- استخدم المصاص لشرب السوائل ويستحسن أن تميل رأسك إلى الخلف قليلاً.

جفاف الفم:

بعض أنواع العلاج لمنطقة الرأس أو الرقبة تؤدي إلى تقليل إفراز اللعاب في الفم مما يؤدي إلى جفافه ولذلك:

- **احرص على شرب الماء كل بضع دقائق مما يساعد في رطوبة الفم.**
- **امضغ اللبان.**
- **تناول الأطعمة الطرية والمهروسة.**
- **قم بتغميس الخبز والشبورة بالحليب لتسهيل البلع.**

التغير في حاسة التذوق والشم:

قد يشعر المريض بتغير طعم الطعام وخاصة اللحم والأطعمة البروتينية وعند الشعور بذلك يمكن:

- **استبدال اللحوم الحمراء بالدجاج أو السمك أو البيض.**

إضافة التوابل والمنكهات للطعام للحصول على مزيد من النكهة.